17.001 Prívarok cuketový 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cuketa	13,00	9,10	15,00	10,50	17,00	11,90	19,00	13,30
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,55	0,55	0,60	0,60
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
cibuľa	0,25	0,21	0,30	0,25	0,40	0,35	0,50	0,42
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,20	0,15
citróny	0,50	0,20	0,60	0,24	0,60	0,24	0,60	0,24
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
smotana kyslá	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,25	1,25
hmotnosť porcie v g	130		160		190		210	

Výrobný postup

Umytú cuketu ošúpeme, zbavíme jadierok, postrúhame, posolíme a necháme postáť, aby pustila vodu. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme cuketu, rascu a dusíme. Múku opražíme na sucho, rozriedime vodou, mliekom a smotanou. Povaríme a vlejeme na cuketu. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou a posekaným umytým kôprom, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.
Podávame ako prílohu k rôzne upravenému mäsu, varenému vajcu s varenými zemiakmi.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	342	82	3,48	3,4	0,9	8,5	1,3	92,7	1,7	0,054	0,3	0,2	14,6	0,5
B	444	107	4,13	5,1	1,5	10,2	1,5	110,5	1,9	0,064	0,4	0,2	16,7	0,6
C	524	126	4,74	6,3	2,1	11,6	1,7	127,8	2,2	0,073	0,4	0,2	19,3	0,6

D	619	148	5,35	7,9	2,8	12,9	1,9	145,9	2,5	0,085	0,5	0,2	21,8	0,7